

L'ENJEU DU COUPLE : AIMER ET ÊTRE LIBRE

RENCONTRE AVEC **HÉLÈNE ROUBEIX**

La psychothérapeute Hélène Roubeix, fondatrice et directrice de l'école de PNL humaniste, a publié en 2010 un livre consacré à l'évolution du couple : « De la dépendance amoureuse à la liberté d'aimer ». Elle nous présente les différentes phases de la relation amoureuse.

« La première étape de la relation amoureuse est souvent fusionnelle. On a envie d'être tout le temps ensemble, c'est une période d'attraction affective et sexuelle forte, naturelle pour tous les couples, et qu'il ne faut pas confondre avec la passion (cf encadré).

Quand on tombe amoureux, on projette inconsciemment sur l'autre le désir qu'il comble notre vide intérieur. On attend de lui l'amour total, le respect, la bienveillance, la reconnaissance ou la protection qui nous ont manqués dans notre histoire personnelle. Plus ces manques sont importants plus la dépendance risque de s'installer. »

■ A quoi se reconnaît la dépendance ?

« A des comportements de soumission/ domination : j'attends de l'autre qu'il s'occupe de moi, me prenne en charge, me protège... Pour obtenir cela, je vais me soumettre à ses désirs, à ses besoins, à ses valeurs. Ou au contraire, j'ai besoin de faire pour l'autre, de le prendre en charge. Pour lui faire du bien, pour lui faire plaisir, mais c'est une position de pouvoir qui l'empêche d'exister par lui-même.

C'est cette confusion entre amour et dépendance qu'il est intéressant de repérer et de souligner. »

■ Comment cet état peut-il prendre fin ?

« En comprenant la différence entre le niveau conscient (je crois que j'aime l'autre pour qui il est, que je le respecte) et le niveau inconscient (j'aime l'autre parce que j'en ai besoin) : quel est au fond le besoin



de chacun, quels sont les enjeux cachés du couple ?

Chacun doit pouvoir construire son identité indépendamment de l'autre. C'est long, ça peut prendre plusieurs années. Plus la fusion est forte, plus elle a duré longtemps, et plus en sortir sera difficile, peut-être même violent.

C'est ce qu'on appelle la contre-dépendance, phase de développement normale pour l'individu, mais souvent douloureuse pour le couple : perte du désir ou des sentiments, affrontements, conflits, parfois aussi violence psychologique... On veut quitter l'autre ou avoir des relations extra conjugales pour sortir de cet enfermement, de cette sensation d'étouffer, on veut partir parce qu'on a besoin de liberté, de vivre sa vie.

Tant désirent et cherchent...

« Il n'y a guère d'activité, d'entreprise dans laquelle on s'engage avec des espoirs et des attentes aussi démesurés et qui pourtant échoue aussi régulièrement que l'amour ». Cette phrase d'Erich Fromm dit bien la difficulté liée à la gageure qu'est la relation de couple. Qui de nous, vivant en couple ne s'est pas posé un jour la question : est-il possible d'aimer vraiment et de vivre libre en même temps ? Nous cherchons tous à aller dans ce sens alors que nous vivons des impasses qui peuvent être longues à dépasser !

Cette lettre nous dit que la capacité d'aimer l'autre conjointement à la capacité d'être libre vis à vis de lui est un chemin.

Chemin qui demande de la clairvoyance, sur soi d'abord, sur les mécanismes que nous mettons fort habilement en route pour nous éviter de ressentir le manque installé en nous depuis l'enfance.

Chemin qui appelle à ouvrir notre regard sur l'autre, désencombré petit à petit de nos attentes, pour le/la voir tel(le) qu'il/elle est, différent(e) de soi.

Chemin qui nécessite de porter une attention particulière au quotidien de notre vie ensemble.

Il s'agit donc de nous ouvrir à ce chemin pour accéder à un amour qui s'émerveille de l'autre, le /la respecte, et veut sa vie véritablement.

Deux certitudes sont présentes en moi à cet instant :

- La capacité d'aimer vraiment existe en chaque être humain. Quelque soit notre âge il n'est jamais trop tard
- Il est possible de déparasiter sa relation de couple en se laissant conduire par un dynamisme stimulant le cœur de soi qui cherche sans cesse à aimer vraiment et à être libre.

Je rencontre ce désir et cette recherche chez tant de personnes !

C'est donc l'histoire non « fatalisée » de nos vies qui est décrite dans ces pages. Je vous souhaite une bonne lecture.



De nombreux couples rompent à ce moment-là. C'est dommage parce que cette phase ne veut pas du tout dire que c'est la fin du couple, c'est simplement une étape de croissance. Etape constructive, mais qui reste très adolescente, enfantine. On a besoin de se détacher, de s'autonomiser, mais ce n'est pas encore la véritable autonomie. »

■ Comment faire alors pour maintenir le couple ?

« Il faut prendre le temps, se faire aider, et surtout de ne pas prendre de décision trop rapide de divorce ou de fuite avec un(e) autre.

La séparation temporaire peut être une solution, car celui qui veut partir a parfois besoin d'aller réellement vivre son aventure pour se rendre compte, en définitive, que ce n'était qu'une illusion. Mais si le couple est cassé, c'est plus difficile de revenir...

Chacun va passer plus de temps en dehors de la maison, avec ses propres amis et projets, exister davantage pour lui-même. On arrive alors à la troisième phase, l'indépendance : chacun vit sa vie. Du coup il y a moins de lien dans le couple, on n'a plus tellement le temps de se voir, on est très occupé par plein d'autres choses. »

■ C'est délicat à gérer.

« Oui, car on peut croire alors qu'il n'y a plus d'amour. Ne restent que la façade sociale, les enfants... Ca peut mettre fin au couple, mais si on a tenu jusque là, ça vaut le coup de continuer car c'est une phase positive, où l'amour se transforme, prend de la maturité. C'est le moment de retravailler sur la relation de couple : faire des séminaires, envisager des projets communs... »

■ A condition d'en avoir envie...

« Bien sûr ! Mais on est alors prêt à passer à la quatrième étape qui est l'interdépendance : chacun ayant construit son identité, n'attend plus de l'autre qu'il le reconnaisse ou le protège, car ça, il se le donne à lui-même et il le reçoit de la vie. Ça ne veut pas dire qu'on ne s'aime pas, au contraire, on arrive là au véritable amour, gratuit, indépendant, on entre vraiment dans la liberté du couple. On peut en même temps aimer et être libre. »

■ Qu'est-ce qui justifie alors qu'on reste encore ensemble, si chacun est arrivé à être heureux par lui-même ?

« C'est l'amour qu'on a pour l'autre : c'est un amour totalement renouvelé, on voit l'autre avec d'autres yeux, dans l'acceptation de qui il est, avec plus de tolérance et un profond respect. On n'est plus dans l'illusion mais dans la réalité de la relation avec quelqu'un qui n'est pas parfait mais dont le rôle n'est plus

de nous protéger ou nous aimer comme un enfant. C'est ça la distinction entre l'amour mature et l'amour enfantin.

En conclusion, il est important de bien être conscient que le développement du couple

se fait dans le temps, ce n'est pas parce qu'il y a une crise ou une relation extra conjugale que c'est fini. »

*Propos recueillis par
Christophe de Bourmont*

Fusion ou passion ?

Selon Hélène Roubeix, « dans la passion, on n'est plus soi-même, on se perd. C'est l'inverse de l'amour, c'est de la dépendance à l'état pur. C'est une illusion très forte, caractérisée par le « tout, tout de suite », l'excès, le désir de posséder l'autre et d'être possédé par lui. Or la littérature, le cinéma, la chanson nous disent que la passion c'est formidable, tout le monde en rêve ... En réalité, la passion finit toujours par la destruction psychologique et parfois physique de la personne. »

Pour PRH, la fusion, qui est un gommage de sa personnalité dans celle de l'autre, est une composante de la passion. Mais elle peut également être une étape dans une relation d'amour qui se construit et va évoluer vers l'autonomie des partenaires.

Choisir la singularité de l'autre : une chance partagée

Parler d'amour et de liberté dans le couple, c'est aussi accepter la singularité de celui ou celle avec qui on a choisi de s'engager.

Sur ce point, mon expérience personnelle a enrichi ma pratique d'accompagnateur de couples. Je l'aborderai donc sous l'angle du témoignage.

Qu'il est difficile d'accepter l'autre ! Dans mon couple, les différences étaient nombreuses. Par exemple, au début, je méprisais les aspects matériels alors que ma compagne avait des habitudes bien utiles. Avec les enfants, sa vision de l'éducation était bien éloignée de mes conceptions. Sur le plan relationnel, nous n'avions pas les mêmes attentes... Mon premier réflexe était souvent de manifester mon désaccord, de râler, ou au contraire de m'effacer. Je parvenais rarement à accueillir son point de vue et à chercher à m'en enrichir.

Mes résistances venaient d'une représentation du couple issue de ma famille, où l'homme avait raison, et d'une relation à ma mère où je m'étais souvent senti non respecté dans ma liberté. D'où une tendance à prendre systématiquement le contrepied de ma partenaire. Ayant peur de « me faire avoir », je ne la laissais pas s'exprimer pleinement. Je manquais, au fond, de solidité pour accueillir la différence...

Car là est la difficulté : la différence fait peur. Et nous devons chercher en nous l'origine de cette peur pour pouvoir librement accueillir l'autre dans sa singularité.

Comment avancer dans ce domaine ? Un travail sur mon passé et ma relation à ma mère

m'a permis de ne plus projeter mes peurs sur ma partenaire. Peu à peu, ma solidité grandissant, j'ai pu considérer notre couple comme un espace sûr, sans danger pour ma liberté.

Sur un autre registre, le travail que nous avons fait ensemble pour éclairer notre « lien d'être de couple » (voir encadré) a été déterminant. Nous avons pu mettre des mots sur ce qui nous reliait profondément, sur les aspects de notre couple où nous vivions une vraie proximité. Nous avons découvert alors un sentiment de grande unité, sans rien nier de toutes nos différences. Progressivement, j'ai pu porter un regard positif sur les aspects « singuliers » de ma partenaire et comprendre combien c'était une richesse pour regarder autrement la réalité.

Lorsque les différences deviennent complémentarité, une créativité nouvelle et puissante apparaît. Comme le dit le philosophe Alain Badiou : « L'amour est une construction de vérité. Vérité sur un point très particulier, à savoir :

qu'est-ce que le monde quand on l'expérimente à partir du deux et non pas de l'un ? Qu'est-ce que le monde, examiné, pratiqué, et vécu à partir de la différence et non pas à partir de l'identité ? »*. Cette phrase a beaucoup de

résonance en moi.

A partir de cette expérience, ma vision du monde a été extraordinairement enrichie, élargie, et c'est sans doute l'une des plus grandes raisons d'espérer dans le couple aujourd'hui.

Jean-Michel Anot
Formateur PRH

*Alain Badiou, « Eloge de l'Amour »

Choisir d'aimer

encourager
l'autre à
devenir libre

Que le « lien d'être de couple » existe, ne suffit pas pour que le couple dure dans le temps. Quelle est cette alchimie entre « aimer » et « être libre » ?

Notre façon d'aborder ce qu'est « aimer » à PRH, nous éclaire sur cette interaction entre amour et liberté.

Qu'est-ce qu'aimer ?

Notre approche de la vie affective et du couple nous permet d'identifier et de travailler les « facettes » de l'amour :

- être attentif au meilleur de l'autre
- le comprendre comme lui se vit
- avoir foi en lui, et lui accorder une confiance ajustée
- exprimer son amour
- respecter sa liberté
- désirer qu'il soit lui-même.

Au début de la relation, on porte des « lunettes roses », on voit facilement ce qui est beau chez l'autre. La communication est intense : se raconter à l'autre, être entendu, pris comme l'on est, avec son vécu, est profondément bienfaisant. Qu'il est bon d'être écouté jusqu'au bout, d'être compris, accepté dans ses forces et ses faiblesses !

Pour beaucoup, aimer se réduit à la qualité de la vie sexuelle. Mais qu'en

est-il de la relation au sens large ? Les mots, les gestes, les attentions, les actes du quotidien, la tendresse... Est-ce qu'ils expriment bien nos singularités, nos engagements à deux ?

Est-on capable de voir l'autre tel qu'il est vraiment, ce qu'il met en œuvre dans sa vie professionnelle, dans ses engagements, avec les autres ? Les périodes de crise et de difficultés font revenir chacun à ce qu'il est profondément.

Foi ou confiance ?

L'attention au meilleur de l'autre, notamment dans les périodes difficiles, étayée d'une compréhension profonde, ouvre à croire en lui, à l'encourager ardemment à être ce qu'on le voit être. C'est là que se vit une foi active.

Mais il est facile de confondre la foi et la confiance en l'autre. En quoi est-ce qu'on peut compter sur lui, concrètement ?

Il est tentant d'accorder à l'autre une confiance totale par « amour », au risque de s'aveugler.

Qu'est-ce que la liberté ?

L'une des « lignes de crête » de l'amour en couple, est le respect de la liberté de chacun par chacun.

Mais être libre ne se réduit pas à faire ce dont on a envie, ce qu'on veut, comme on veut, quand on veut.

Savons-nous observer, sans l'entraver, la liberté exercée par l'autre ? Prend-il ses décisions en fidélité à sa conscience profonde ? Si oui, est-ce que je peux les respecter sans me nier moi-même ?

Et si ses choix sont manifestement dictés par des valeurs sociales (attentes des autres) ou cérébrales (principes, devoirs, habitudes) contraires à sa personnalité profonde, est-ce que je peux lui en faire part, avec délicatesse et fermeté, tout en le laissant « libre » par la suite ? Si je me tais, je deviens « complice ».



Qu'est-ce que le « lien d'être de couple » ?

Ce lien subtil (Voir ouvrage PRH « La personne et sa croissance – page 237) trouve son origine à la fois dans une ressemblance profonde et une complémentarité. On se sent profondément uni à l'autre au niveau de l'essentiel, en dépit de nombreuses différences, de sorte que les partenaires parlent d'une « reconnaissance mutuelle » : « C'est lui – C'est elle ».

Ce lien est une réalité vivante chez chacun des 2 membres du couple, mais qui ne peut exister que s'il y a réciprocité. Si les partenaires prennent conscience de ce lien et sont attentifs à le faire vivre, il croît, s'approfondit, se solidifie. A l'inverse, s'ils l'ignorent ou n'ont pas le souci de leur croissance personnelle, ce lien peut s'atrophier ou rester inaccessible.

Aimer irait jusqu'à l'encourager à être profondément libre ? Une vie ne suffit pas pour creuser un tel amour !

Essayer de respecter la liberté de l'autre, conduit à « vouloir sa croissance » sans pour autant exercer un contrôle sur sa vie. Ce n'est pas facile !

Plusieurs années de couple sont nécessaires pour oser à la fois prendre soin de soi, de sa vie, et prendre soin de la relation. Aimer se choisit, s'engage régulièrement. Suis-je toujours décidé à faire route avec ce compagnon, cette compagne ?

Hilaire BABARIT
Formateur PRH

Témoignage Elle/Lui

« AIMER ET ETRE AIMÉ »

Geneviève et Bernard Descampiaux, mariés depuis 38 ans, ont deux filles et cinq petits-enfants. Après avoir exercé d'autres professions, tous deux sont devenus formateurs PRH (Bernard a récemment pris sa retraite). Ils ont co-animé beaucoup de stages et de formations pour les couples. Ils témoignent ici de l'évolution de leur vie commune au regard de la liberté personnelle de chacun.



Dans nos premières années de vie commune, je désirais que Geneviève adopte mes conceptions sur l'existence, qu'elle fasse des choix conformes à mes visées personnelles plutôt qu'aux siennes. Les concessions, c'était surtout à elle de les faire ! N'étais-je pas le chef de famille ? Je pensais sincèrement que c'était bien ainsi.

À l'occasion d'un choix professionnel, j'ai fait pression pour qu'elle accepte de collaborer avec moi, afin d'éviter des problèmes que

En m'engageant en couple avec Bernard, je cherchais d'abord à ce qu'il soit heureux et bien dans sa vie, cela m'apportait aussi un certain contentement. Il m'est arrivé de dire « oui » pour aller dans son sens et éviter des tensions entre nous. Je croyais que cela faisait partie de ma manière d'aimer. En découvrant peu à peu ma propre personnalité, il me devenait difficile de ne pas m'affirmer dans ma singularité (mes goûts, mes aspirations, l'éducation de nos filles...). J'ai pris le risque de m'opposer à

je me sentais incapable de porter seul. Évidemment, ça s'est mal passé... Et elle a fini par démissionner... Je garde un souvenir amer de cette période. Nous n'étions pas pleinement heureux. Puis j'ai réalisé que je m'étais comporté comme mon propre père, qui avait contraint ma mère à travailler avec lui...

Au fil des années, j'ai compris qu'il y avait au fond de moi un intense désir que Geneviève devienne pleinement elle-même et s'engage dans les voies qui lui convenaient. Plus je

Bernard ! Il y a bien eu quelques remous entre nous, mais pas la catastrophe relationnelle à laquelle je m'attendais. Nous pouvions parler de nos différences en cherchant à nous comprendre. Je sentais que Bernard m'encourageait à avancer sur mon chemin d'existence ! Sa manière de m'aimer était une aide véritable pour ma confiance en moi et ma capacité à faire des choix qui me tenaient à cœur.

J'ai aussi découvert que dans ma capacité à aimer Bernard, je vivais cette aspiration

la voyais prendre cette liberté, s'épanouir, développer sa dimension de femme et sa pensée personnelle, parfois différente de la mienne, plus j'en ressentais un bonheur intérieur, plus je l'admirais et l'aimais. La voir ainsi était bien plus comblant qu'auparavant. »

Bernard Descampiaux

profonde à ce qu'il puisse se réaliser vraiment. Par des dialogues réguliers, nous avons pu nous entendre sur les enjeux personnels et leurs conséquences sur notre vie de famille. Ma foi en Bernard m'a beaucoup aidée pour consentir à l'aboutissement de sa réorientation professionnelle majeure. Dans mon lien à lui, je vis encore aujourd'hui l'aspiration profonde qu'il puisse réaliser tout ce qui germe encore en lui (même à 62 ans !)

Geneviève Descampiaux

Du couple à l'équipe parentale

Il arrive que chacun reprenne sa liberté et qu'il y ait séparation. Après celle-ci, les ex-conjoints continuent à prendre ensemble les décisions importantes concernant leurs enfants. Leur vie de couple s'arrête, leur lien en tant que parents perdure : ils doivent apprendre à former une équipe parentale.

Idéalement, les deux personnes sont d'accord pour mettre un terme à leur relation et décident de ce qu'ils veulent mettre en place pour leurs enfants. C'est un nouveau lien : s'ils n'ont pas réussi leur couple, ils peuvent réussir auprès des enfants.

Mais la plupart du temps ce n'est pas aussi simple. La séparation n'est voulue que par l'un, l'autre ne comprend pas, est profondément blessé. Celui qui veut partir se sent coupable. Chacun se situe en victime, le conflit s'envenime souvent. Et plus ou moins consciemment, les enfants sont pris en otage.

Dans cette situation, c'est souvent la justice qui tranche et applique la loi. Mais s'en remettre au juge c'est souvent créer deux perdants car le jugement correspond rarement aux attentes de l'un et de l'autre.

Il existe un autre chemin pour gérer le conflit, renouer le dialogue, trouver des accords et créer un nouveau type de relation : c'est **la médiation familiale**. Les ex-conjoints s'expriment face à un tiers : le médiateur. Celui-ci est un « accompagnant » qui les aide à exposer leurs ressentis dans un cadre neutre, à devenir capables de négocier, de dénouer le conflit conjugal pour entrer dans un rôle parental voulu et accepté.

Une séparation affecte toute la famille et particulièrement les enfants. Mais lorsque ceux-ci constatent que papa et maman s'entendent bien pour tout ce qui les concerne, ils sont alors libres d'aimer chacun sans craindre de porter ombrage à l'autre, et peuvent grandir en sécurité sur le plan affectif.

Jeanne-Marie Grillet, Formatrice PRH et médiatrice familiale

Bibliographie

« *De la dépendance amoureuse à la liberté d'aimer* »

Hélène Roubéix, Eyrolles

« *Eloge de l'intimité* »

Willy Pasini, Petite Bibliothèque Payot

« *Parler d'amour au bord du gouffre* »

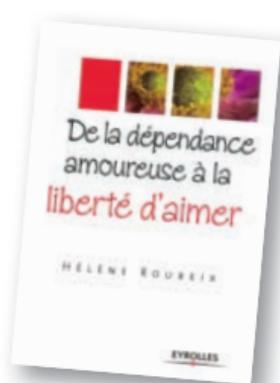
Boris Cyrulnik, Odile Jacob

« *N'y a-t-il pas d'amour heureux ?* »

Guy Corneau, Robert Laffont

« *Eloge du couple* »

Jacques Salomé, Albin Michel



**RETROUVEZ
L'ENSEMBLE
DE NOS
FORMATIONS
DANS LE
CATALOGUE
2011**



www.prh-france.fr

Bulletin d'abonnement

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____

Ville _____

E-mail _____

Abonnement 3 numéros : 15 € (tarif normal)
 28 € (tarif soutien).

Abonnement 6 numéros : 25 € (tarif normal)
 50 € (tarif soutien).

A retourner avec votre chèque à
PRH Formation Développement
5, rue du Jasmin
44230 Saint-Sébastien-sur-Loire

LA LETTRE PRH

Directeur de la publication : Agnès Rebelle - Rédaction : Christophe de Bourmont

Mise en page : Atelier Graphique TAG - Nantes. Impression : Imprimerie Le Pape

Dépôt Légal : N° 1695, Décembre 2008 - ISSN : 1271 - 1306

PRH-FRANCE - 5, rue du Jasmin - 44230 Saint-Sébastien-sur-Loire - Tél. 09 75 61 42 87

E-mail : prh@prh-france.fr - www.prh-france.fr

En 2011 nous vous proposons les stages ci-dessous sur les thèmes de la vie de couple et de la vie relationnelle.

Chacun d'entre eux a des objectifs et des contenus spécifiques. Vous pouvez en prendre connaissance sur notre site www.prh-france.fr, en demandant un catalogue au Centre de Ressources au 09 75 61 42 87 ou prh@prh-france.fr, ou encore en prenant contact avec l'animateur du stage qui vous intéresse.

STAGES	LIEU	FORMATEURS
La communication dans le couple		
12 - 13/02	Lille (59)	Jean-Michel ANOT
7 - 8/05	Nantes (44)	Hilaire BABARIT
2 - 3/06	Région parisienne	Jean-André BOISSINOT
5 - 6/11	Nîmes (30)	Agnès REBELLE
Nous aimer, c'est quoi ?		
4 - 8/07	Région parisienne (28)	Hilaire BABARIT
Aimer et me laisser aimer		
14 - 18/02	Versailles (78)	Jean-André BOISSINOT
18 - 22/04	Lille (59)	Marie-Odile CROZAT
2 - 6/05	Nantes (44)	Hilaire BABARIT
1 - 5/06	Tours (37)	Brigitte DAUNIZEAU
15 - 19/08	Annecy (74)	Agnès REBELLE
Développer mes capacités relationnelles		
9 - 11/02	Strasbourg (67)	Valérie BITZ
21 - 23/02	Tours (37)	Brigitte DAUNIZEAU
8 - 10/04	Grenoble (38)	Anne FLATIN
11 - 13/05	Lille (59)	Jean-Michel ANOT
2 - 4/06	Banyuls sur Mer (66)	Agnès REBELLE
24 - 26/10	Clermont Ferrand (63)	Jean-André BOISSINOT
11 - 13/11	Mont de Marsan (40)	Philippe CHARRIER
Mieux gérer tensions et conflits		
9 - 10/05	Paris (75)	Anne TRICAULT-CARPE
11 - 12/11	Lille (59)	Jean-Michel ANOT
Ma vie relationnelle aujourd'hui		
1 - 7/05	Montélimar (26)	Maggy MASSETER
11 - 16/07	Colmar (68)	Valérie BITZ
Vivre mes relations avec lucidité		
25 - 29/07	Paris (75)	Philippe CHARRIER

Abonnez-vous à la lettre de PRH

Vous découvrez la lettre de PRH, support d'informations, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche et garder le contact après les temps forts de formation.

RENDEZ-VOUS SUR NOTRE SITE

www.prh-france.fr

rubrique « Nos références ».

Vous pouvez y consulter les thèmes des numéros précédents et télécharger un bon de commande et des anciens numéros.

THÈME DU PROCHAIN NUMÉRO :

**Dans nos groupes et nos milieux professionnels :
se situer entre influence et autorité.**